

МОБІНГ

у педагогічному колективі

Як запобігти мобінгу?»

Для працівників навчального закладу



Мета: проаналізувати, як проявляється мобінг на робочому місці, причини його прояву та як не постраждати від нього.

ХІД РОБОТИ

1. Слово психолога.

Сьогодні ми поговоримо про мобінг, але спочатку пропоную виконати вправу «Мій настрій». Для Вас я підготувала фігурки тваринок з настроєм, серед яких Ви можете обрати ту, яка в даний момент найбільш точно описує Ваш настрій. Також, Ви можете доповнити свої відчуття, дописавши їх. Фігурки з настроєм прикріпіть на дошці. Опишіть свій настрій словами - який він? Чому? Це очікування чогось або минулі події? А який настрій ви б хотіли мати?

Вправа «Мій настрій»

Обладнання: фігурки тварин, маркер, дошка, ватман.

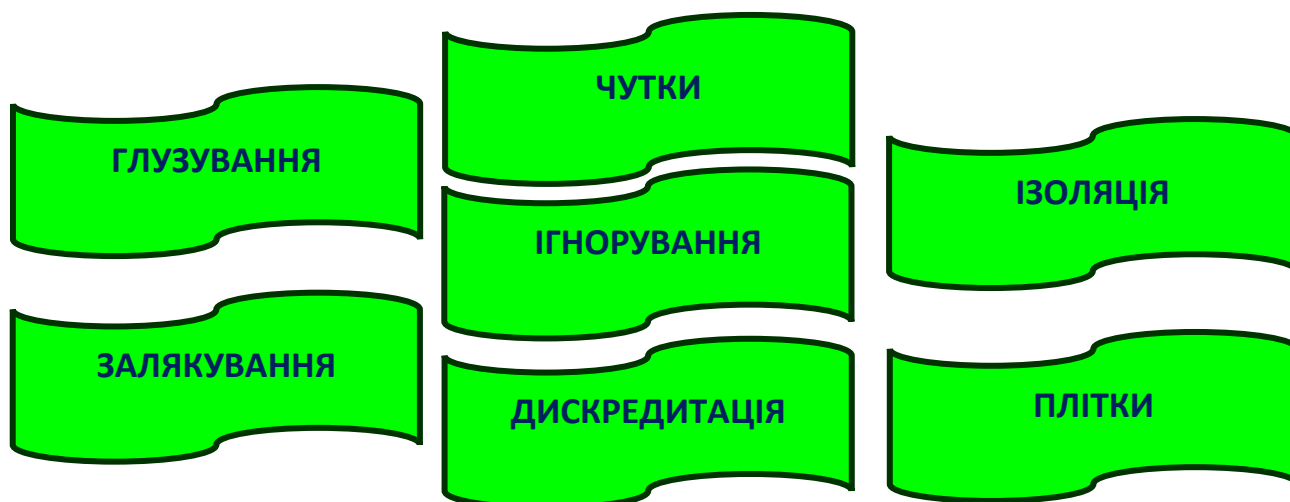
Хід вправи: учасники обирають фігурки, аргументують та кріплять їх на дошці. Фігурки для вправи – *ДОД.1*.

2. Слово психолога.

Проблема булінгу серед школярів усе активніше обговорюється. Наприклад, у першому читанні ухвалено закон, що вводить штрафи за булінг. Але від цькування не застраховані й учителі. Ба більше, це одна з професій, в якій він зустрічається найчастіше. Згідно з американським дослідженням від 2013 року, 23% усіх постраждалих від булінгу працюють в сфері освіти. У топ-3 сфер також увійшли охорона здоров'я і держслужба. *Булінг на робочому місці називають мобінгом.*

Мобінг (від англ. *mob* – юрба) – систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитету, форма психологічного тиску у вигляді цькування співробітника у колективі, зазвичай з метою його звільнення.

Види мобінгу, які найчастіше зустрічаються:



Зазвичай мобінг починається, як невинна гра. Людина може навіть не відразу зрозуміти, що потрапила мимоволі перетворюється на жертву. Наприклад, одного разу колеги їй нібито м'яко натякнули, що навряд чи в такому юному віці можна бути хорошим педагогом. В іншому – «забувають» сказати про нараду, або ж поглизують з старомодною кофтинки.

Людина скромно промовчить. А цькування й ізоляція тим часом наберуть обертів. Адже кривдникам стане зрозуміло, що в людини високий поріг толерування емоційного насильства. Тому варто засвоїти перше правило, як запобігти мобінгу: потрібно чітко показувати свої межі й обговорювати, що є прийнятним, а що ні. Якщо людина «погоджується» приймати нездорову критику і приниження, то їх ставатиме тільки більше.

Наслідки мобінгу

Мобінг призводить до серйозних психологічних та психосоматичних захворювань, які роблять людину безсилою і руйнують її самооцінку. Якщо день за днем на людину сипати критичні й саркастичні



коментарі, не підтримувати та ізолювати від інших, то вона мимохіть починає сумніватися у своїй компетенції і тому, чи дійсно вона хороший фахівець. Людина вірить, що все, що про неї говорять кривдники, – правда.

Мобінг має ефект доміно, адже негативно впливає не лише на жертву, але й на її найближче оточення – сім'ю, друзів, колег, з якими вона в дружніх стосунках.

То як же не стати жертвою мобінгу у колективі та зберегти свою гідність?

Пропоную вправу, яка має назву «Ми маємо план дій!» Подумайте кілька хвилин і запропонуйте свій профілактичний захід від мобінгу.

Вправа «Ми маємо план дій!»

Мета: визначити основні профілактичні заходи направлені на запобігання проявів мобінгу в колективі вчителів. .

Обладнання: дошка, роздатковий матеріал-зображення олівців на папері, маркери, фломастери, ручки, ватман.

Педагоги на олівцях пишуть свої пропозиції і на дошці створюють драбину з олівців. Презентація. Обговорення. Фігурки для вправи – *ДОД.2.*

3. Слово психолога.

Ми розробили чудові поради для запобігання мобінгу у педагогічному колективі. Для доповнення цього списку я підготувала ось таку корисну пам'ятку (*ДОД.3*)



П'ять порад, як не потрапити в пастку мобінгу:

- 1. Починаючи роботу в новій школі, варто одразу зарекомендувати себе як сильну і впевнену в собі особистість. Це дасть зрозуміти колективу, що у вас є стержень, а, отже, роль жертви – не про вас.*
- 2. Налаштуватися на хвилю колективу – тобто не шокувати його зухвалою чи екстравагантною поведінкою.*
- 3. Зберігати з колегами ділові стосунки і не намагатися одразу зі всіма потоваришувати. Придивіться до тих, хто поруч з вами, вивчайте людей, але не поспішайте завойовувати авторитет чи всім подобатися. До вас теж придивляються і роблять висновки, яка ви людина і чи є у вас слабкі місця.*
- 4. Виконувати свою роботу бездоганно, щоб до її якості не могли придертися. А, отже, нівелювати можливості для критики чи глузувань.*
- 5. Жертвою мобінгу або своєрідним цапом-відбувайлом найчастіше стають ті, хто показують боязкість і надмірну скромність. Адже такі не зможуть постояти за себе і не наважаться розповісти про конфлікт керівництву. Тому іще раз: впевненість у собі і професіоналізм. Ці якості слугують найкращим захистом від мобінгу на робочому місці.*

4. Слово психолога.

Найважливіше – пам'ятати, що мобінг – це негативний приклад поведінки для учнівського колективу. Щоб запобігти булінгу серед школярів, необхідно перш за все показати їм свій приклад, збудувавши здорові стосунки в учительській.

Якщо ви все ж стали жертвами мобінгу, то:

- *на напади намагайтесь відповідати жартами;*
- *не поспішайте звільнитися, не панікуйте;*
- *не закривайтеся, не знижуйте самооцінки;*
- *не мовчіть, говоріть з колективом, шукаючи компроміс;*
- *знаходьте однодумців і соратників;*
- *не дозволяйте себе принижувати;*
- *будьте ввічливими та толерантними.*

Пам'ятайте, що правда і закон – на вашому боці. Цькування на роботі тягне за собою адміністративну, а інколи і кримінальну відповідальність. Крім того, 10 квітня у Верховній Раді зареєстрували проект закону, мета якого — на законодавчому рівні захистити вчительство від образ, погроз і переслідування, у тому числі в інтернеті.

Мобінг – це своєрідний стрес для педагога. Стрес є причиною чи не 90% всіх захворювань. Він послаблює імунітет, порушує роботу всіх систем організму, у стані стресу відбувається порушення обмінних процесів. Відбувається зміна ваги тощо. Стрес просто «спалює» тіло зсередини. Все це згубно впливає на психологічний та фізичний стан людини. У стані стресу також виникають тривожність, депресія, неврози, емоційна нестійкість та зміни настрою, або, навпаки, перезбудження, агресивність, безсоння, підвищена стомлюваність та інше. Поряд з цим, стрес також слід розглядати як захисну реакцію організму на зовнішні впливи, адже організм за допомогою стресового реагування мобілізує себе на самозахист, а також на пристосування до нової ситуації, адаптацію до неї.

Схильність до стресу у кожного різна. Пропоную зараз виконати тест, який розповість Вам, на скільки Ви схильні до стресу.

(Тест можна читати, а учасники на листках пишуть відповіді та самостійно рахують бали. Далі психолог читає результати тестування, або ж роздає кожному бланк з питаннями тесту.)

Тест "Визначення ступеня схильності до стресу»

На кожне питання потрібно відповісти "так", "ні" чи "іноді".

1. Чи часто у Вас з'являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скучаєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: "так" – 2 бали, "іноді" – 1 бал, "ні" – 0 балів.

За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий).

Якщо Ви набрали від **0 до 2 балів**, то Ви, скоріше за все, віднесли до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно неймовірно.

Низький (0-6 балів). Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.

Середній (6-21 балів). Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (21-34 балів). Рівень стресу - високий. Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви не згущуєте фарби, то наслідки не за горами.

Не нехуйте своїм здоров'ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя.

Але стрес можна попередити. Давайте разом навчимося виконувати вправи, які допоможуть розслабитися, зняти напругу і відволіктися.

(Ефективність вправ залежить від уміння психолога пояснити, що це не дитяча гра і донести важливість їх виконання.)

ВПРАВА «Я- пір'їнка, я- статуя»



Вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабити м'язи

✓ Глибоко вдихніть, і вдайте що Ви пір'їнка, яка летить у повітрі протягом 10 секунд.

✓ Раптом, Ви завмираєте і перетворюєтесь у статую, яка не рухається!

✓ Потім, повільно розслабляєтесь і знову перетворюєтесь на пір'їнку. Летіть!

✓ Ви знову статуя! Не рухайтесь!

Психолог кілька разів повторяє завдання вправи вправу до повного розслаблення.



В ПРАВА « Маленька черепашка»

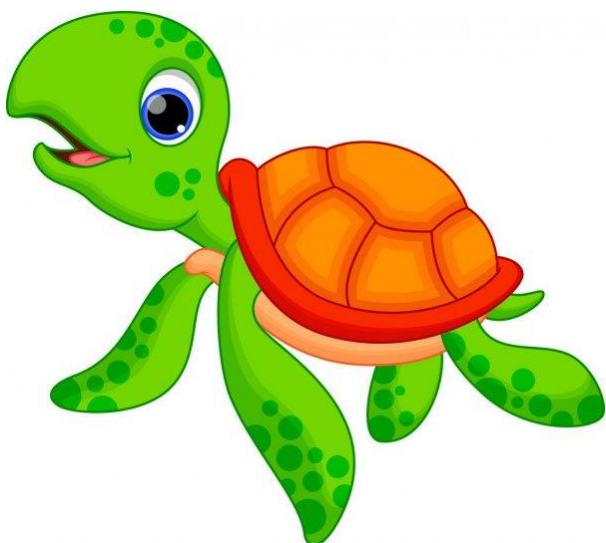
Вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабити м'язи

✓ Вдайте, що ви черепашка, яка повільно і спокійно гуляє на березі річки.

✓ О ні! Почався дощ! Черепашка міцно скрутилася під панциром приблизно на 5 секунд.

✓ Знову визирнуло сонечко, черепашка вилазить з під свого панцира і продовжує гуляти.

Психолог повторює кілька разів, закінчуючи прогулянкою, щоб тіло було розслаблене.



ВПРАВА «Ледачий кіт»

Вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабити м'язи

Вдайте, що ви ледачий кіт, який щойно прокинувся після довгого, приємного сну.

- ✓ Глибоко позіхніть;
- ✓ Нявкніть;
- ✓ Потягніться, повільно, наче кіт. І розслабтеся.



Слово психолога.

Наше заняття майже закінчилося. Давайте обмінємося враженнями щодо сьогоднішнього заняття. *(Педагоги висловлюють свою думку).*

Слово психолога.

Завершенням сьогоднішнього заняття буде вправа «Метелик доброти».

Вправа «Метелик доброти».

Мета: закріпити позитивні результати тренінгу.

Обладнання: роздатковий матеріал - заготовки метеликів, ручка, олівець.

Психолог: На крильцях метелика (*ДОД.4*) напишіть своєму сусіду зліва приємне побажання і подаруйте метелик.

(Учасники дарують метелики сусіду)

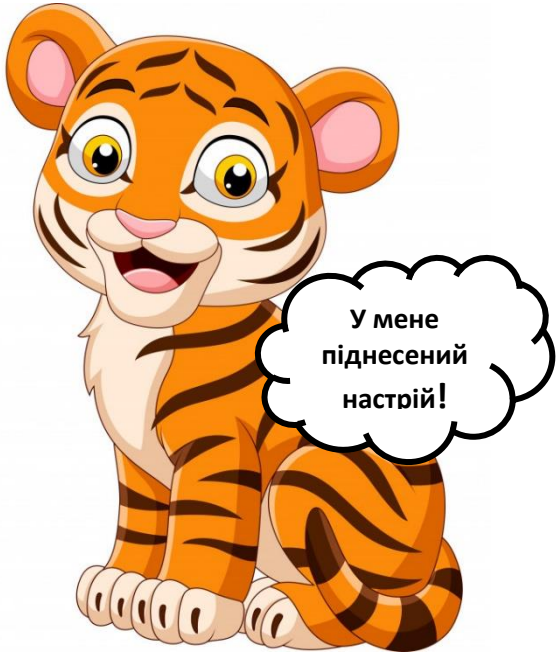
Слово психолога.

Дякую усім за активну участь, позитивні емоції і гарний настрій! До наступної зустрічі!



ДОД.1





У мене
піднесений
настрій!



У мене
піднесений
настрій!



Все
чудово!



Все
чудово!



Я
натхненна!



Я
натхненна!

ДОД. 2 (розрізати так, щоб кожен був окремо)





П'ять порад, як не потрапити в пастку мобінгу:

- 1. Починаючи роботу в новій школі, варто одразу зарекомендувати себе як сильну і впевнену в собі особистість. Це дасть зрозуміти колективу, що у вас є стержень, а, отже, роль жертви – не про вас.*
- 2. Налаштуватися на хвилю колективу – тобто не шокувати його зухвалою чи екстравагантною поведінкою.*
- 3. Зберігати з колегами ділові стосунки і не намагатися одразу зі всіма потоваришувати. Придивіться до тих, хто поруч з вами, вивчайте людей, але не поспішайте завойовувати авторитет чи всім подобатися. До вас теж придивляються і роблять висновки, яка ви людина і чи є у вас слабкі місця.*
- 4. Виконувати свою роботу бездоганно, щоб до її якості не могли придертися. А, отже, нівелювати можливості для критики чи глузувань.*
- 5. Жертвою мобінгу або своєрідним цапом-відбувайлом найчастіше стають ті, хто показують боязкість і надмірну скромність. Адже такі не зможуть постояти за себе і не наважаться розповісти про конфлікт керівництву. Тому іще раз: впевненість у собі і професіоналізм. Ці якості слугують найкращим захистом від мобінгу на робочому місці.*

ДОД.4



Тест "Визначення ступеня схильності до стресу»

На кожне питання потрібно відповісти "так", "ні" чи "іноді".

1. Чи часто у Вас з'являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скучаєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: "так" – 2 бали, "іноді" – 1 бал, "ні" – 0 балів.

